

ABSTRAK

Wahyu Prasetyanto (2011) Sumbangan *Anaerobic Power* dan Panjang tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa Putra Kelas X Madrasah Aliyah Negeri 1 Klaten Tahun Pelajaran 2010/2011.

kata kunci : Sumbangan *Anaerobic power* dan panjang tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui 1) Sumbangan *anaerobic power* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok. 2) Sumbangan panjang tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok, 3) *Anaerobic power* dan panjang tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok.

Metode penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Populasi yang digunakan adalah Siswa Putra Kelas X MA Negeri 1 Klaten Tahun Pelajaran 2010/2011. Sampel yang digunakan sebanyak 40 siswa dengan teknik random. Instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel penelitian adalah 1) lari 600 yard, 2) *Anthropometer*, 3) Tes Lompat Jauh. Data hasil penelitian dianalisis menggunakan korelasi dan regresi sederhana dan ganda pada taraf signifikansi 5%.

Dari analisis data diperoleh hasil. 1) sumbangan relative diketahui bahwa sumbangan totalnya adalah 100,00% yang terdiri dari relative *anaerobic power* 44,9% dan sumbangan relative panjang tungkai 0,569. Jadi dapat disimpulkan variable *anaerobic power* lebih kecil sumbangannya dari pada panjang tungkai terhadap hasil prestasi lompat jauh. 2) sumbangan efektif diketahui sumbangan totalnya 56,10% yang terdiri efektif *anaerobic power* 15,58% dan sumbangan efektif panjang tungkai sebesar 40,52%. Jadi dapat disimpulkan Variable *anaerobic power* lebih kecil sumbangannya dari pada variable panjang tungkai terhadap hasil prestasi lompat jauh

Simpulan Sumbangan *anaerobic power* dan panjang tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas X MA Negeri 1 klaten termasuk kategori sedang. Melihat kenyataan tersebut diatas dapat disampaikan kepada guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan peneliti selanjutnya yang meneliti tentang lompat jauh, hendaknya dalam mengajar ataupun memilih bibit lompat jauh, faktor *anaerobic power* dan panjang tungkai harus diperhatikan karena kedua faktor tersebut mempunyai hubungan yang positif terhadap lompat jauh. Penelitian ini dapat di ulang dengan sepel yang lebih baik dalam penguasaan teknik dan kondisi fisik sehingga akan benar-benar menggambarkan hasil yang sesungguhnya, artinya hasil yang diperoleh semata-mata ditentukan oleh faktor kondisi fisik terutama *anaerobic power* dan panjang tungkai.